



ZMIANA OSOBOWOŚCI W UJĘCIU PSYCHOLOGII PROJEKTÓW OSOBISTYCH

Celem niniejszego szkicu jest prezentacja koncepcji zmiany osobowości, tak jak ta kwestia jest spostrzegana z punktu widzenia psychologii projektów osobistych. Wydaje się, że na początku korzystnie będzie przedstawić zarys tego nurtu na tle szerszej dziedziny psychologii, ponieważ problematyka projektów osobistych może być czytelnikowi polskiemu mało znana. Koncepcja zmiany osobowości będzie tu ściśle związana z podstawowymi rozstrzygnięciami dotyczącymi osobowości w ogóle, zatem usprawiedliwiona wydaje się szersza prezentacja tychże.

☐ 1. Miejsce psychologii projektów osobistych w psychologii i w psychologii osobowości

Trudno jednoznacznie określić miejsce psychologii projektów osobistych w całości psychologii. Mieści się ona bowiem, z równym powodzeniem, w dziedzinie psychologii osobowości oraz w psychologii społecznej, psychologii biegu życia, psychologii zdrowia, można też zauważyć jej związki z problematyką motywacji, dobrostanu, znajduje zastosowanie w dziedzinie psychologii klinicznej i psychologii wychowawczej, pastoralnej, a nawet w badaniach preferencji konsumenckich. Wydaje się jednak, że najbliższą jej dziedziną jest psychologia osobowości. Jak twierdzi McAdams (1995), psychologowie osobowości zajmują się „naturą natury ludzkiej” na trzech różnych poziomach czy też w trzech różnych obszarach badań:

- a) *Haveings* – *to, co mam*, czym dysponuję,
- b) *Doings* – *to, co robię*,
- c) *Beings* – *to, kim /czym jestem*.

Little (2002) proponuje przełożyć to na język metafory przestrzennej i przedstawia psychologię osobowości jako czterokondygnacyjny budynek. Piwnica to dwa fundamenty psychologii osobowości: psychodynamiczny i ewolucyjny, parter to ujęcia cechowe z Pięcioczynnikowym Modelem Osobowości na czele. Pierwsze piętro zajmują tzw. jednostki PAC (Personal Action Constructs). Można je określić jako jednostki średniego poziomu, w przeciwieństwie do jednostek nadrzędnych czy bardziej molarnych, jak wartości i style życiowe, oraz podrzędnych, bardziej molekularnych, jak akty zachowania (Little, Lecci, Watkinson, 1992). Jednostki średniego poziomu to konstrukty odnoszące się do intencjonalnego działania osoby w kontekście: projekty osobiste (Little, 1989), zadania życiowe (Cantor, 1990), dążenia osobiste (Emmons, 1986). Drugie i najwyższe piętro zajmuje psychologia narracyjna, psychobiografia. Kryterium przyporządkowania poszczególnych nurtów psychologii osobowości do poszczególnych kondygnacji tego gmachu wydaje się dwojakie: od ujęć bardziej szczegółowych do bardziej ogólnych oraz od bardziej nomotetycznych do bardziej idiograficznych perspektyw badawczych, a jeśli dotyczy przedmiotu – od tego, co wspólne wszystkim ludziom, do tego, co najbardziej indywidualne.

Nietrudno zauważyć, że psychologia projektów osobistych zajmuje w tak przedstawionej dziedzinie psychologii osobowości miejsce szczególne. Jest to bowiem miejsce centralne, zdaniem twórcy psychologii projektów osobistych B.R. Little'a, miejsce, które decyduje o największym potencjale integracyjnym omawianej dziedziny psychologii.

❑ 2. Osoba i osobowość w ujęciu PPO

Warto rozpocząć bardziej szczegółową prezentację PPO jako psychologii osobowości od zarysowania jej podstaw ontologicznych i epistemologicznych. Odwołując się wprost do psychologii konstruktów osobistych Kelly'ego (Little, Lecci, Watkinson, 1992), PPO mieści się w tradycji konstruktywistycznej. Little – podobnie jak Kelly – deklaruje się jako realista, podobnie też jak Kelly jest zwolennikiem tezy o poznawalności *universum*, a zatem optymistą epistemologicznym. Od poznania naukowego w psychologii wymaga przede wszystkim, aby łączyło walory podejścia nomotetycznego i idiograficznego (Little, 1987).

Mamy tu do czynienia raczej z relacjonistycznym niż z substancjalistycznym ujęciem osoby ludzkiej. Człowiek jest opisywany jako znajdujący się na przecięciu rozmaitych oddziaływań, tak środowiskowych, jak i intrapsychicznych, jest *osobą w kontekście* (Little, 1989, 2002). W tej koncepcji nacisk położono raczej na aktywność, na działanie osoby (choć nie zawsze tożsame z obserwowalnym zachowaniem), a nie na trwałe cechy czy dyspozycje. Jeśli Kelly proponował model człowieka jako bada-

cza, tu proponuje się raczej model człowieka – specjalisty (Little, 1972), tworzącego i wdrażającego projekty osobiste.

Model osobowości, określany jako społeczno-ekologiczny, jako główny dynamizm osobowości, wskazuje dążenie do spójności zachowania w obliczu krzyżujących się, często sprzecznych, oddziaływań. Temu celowi ma służyć formułowanie i wdrażanie projektów osobistych. Analiza projektów osobistych pozwala, zdaniem Little'a, spojrzeć na osobowość z nowej perspektywy, jako na hierarchicznie zorganizowany system projektów osoby.

Takie ujęcie osoby i osobowości stawia nowe wymagania psychologii osobowości. Zasadniczym zadaniem staje się stworzenie teoretycznych i metodologicznych narzędzi dla zintegrowanego opisu rozmaitych oddziaływań, jakim podlega życie człowieka, co ma również umożliwić wyjaśnianie różnic indywidualnych (Little, 1989). Największy potencjał integracyjny kryje się w badaniu jednostek średniego poziomu, w tym również projektów osobistych. Jeśli osobowość można opisać jako zorganizowany system projektów, zadaniem psychologii osobowości będzie opis, wyjaśnianie i predykcja w tym zakresie, a także badanie genezy, struktury, dynamiki, rozwoju i ewentualnej patologii tego systemu. Można pokusić się również o próbę stworzenia typologii osobowości (Little, 1999).

Zdaniem jej autorów, psychologia projektów osobistych może przyczynić się do poprawy funkcjonowania człowieka, może – jako psychologia stosowana – stanowić podstawę do podejmowania przez osobę projektów mających na celu zmianę, rozwój, wzmocnienie, lepszą integrację osobowości.

❑ 3. Projekty osobiste

Projekty osobiste to *właściwe osobie działania* (personally salient actions, Little, 1987). Działanie nie oznacza tu koniecznie obserwowalnego zachowania: rzecz można, iż projekty osobiste to nie tyle to, co ludzie *robią*, ile to, nad czym *pracują*. Projekt jest swego rodzaju zadaniem, w którego realizacji wyróżnić można fazę planowania, działania, oceny działania *ex post*, fazę ew. modyfikacji projektu, jego przeformułowania, ponownego wdrożenia itd. Przypomina to nieco koncepcję Kelly'ego (1955) formułowania antycypacji i jej testowania, przy czym inny jest ostateczny cel tego procesu. W koncepcji konstruktywistycznej antycypowanie ma służyć testowaniu systemu konstruktów, a zatem tworzeniu możliwie najbardziej adekwatnego modelu rzeczywistości; w omawianej koncepcji natomiast celem projektowania i realizacji projektów jest utrzymanie spójności osobowości.

Projekty osobiste mają różnoraki charakter. Mogą być inter- bądź intrapersonalne, przy czym w tym drugim przypadku zakres intersubiek-

tywnie obserwowalnych zachowań może być bardzo niewielki. Projekty różnią się zakresem: od planów na popołudnie (*pójść na spacer*) do planów obejmujących całe życie (*wyjscie na ludzi*) lub nawet przekraczających te ramy (*zostać świętym, pójść do nieba*¹). Projekty mogą być ogólne (*być lepszym dla ludzi*) lub bardziej szczegółowe (*zrobić sobie tatuaż*). Ich dostępność kontroli społecznej może być różna, większa w przypadku interpersonalnych, mniejsza – intrapersonalnych. Różna może być także subiektywna ich ocena przez osobę – są projekty ważne i nieważne, choćby z punktu widzenia poczucia tożsamości. Projekty mogą być oceniane przez osobę jako łatwe bądź trudne, autoteliczne bądź narzucone, wykonalne bądź niewykonalne².

W każdym momencie życia osoba jest zaangażowana w pewną liczbę projektów o różnym charakterze i w różnych fazach realizacji. Co więcej, każde pojedyncze zachowanie może być częścią wdrażania nawet kilku projektów naraz: np. czynność wyrzucania śmieci może być równocześnie: ostatnią fazą realizacji projektu *zrobić wreszcie porządek w moim pokoju*, częścią projektu *uporządkować swoje życie*, a także elementem wstępnej fazy realizacji projektu *zdecydować się wreszcie zaprosić XY do siebie*, który to projekt może być częścią szerszych planów matrymonialnych.

Poznanie systemu projektów osoby jest, według Little'a, poznanie jej osobowości. Treść projektów, sposoby ich realizacji, a także to, jak są oceniane przez osobę i w jakim stopniu oraz jak środowisko modyfikuje ich realizację – wszystko to, zdaniem Little'a (1989, s. 18), „odzwierciedla »specjalizację« osoby, jej indywidualne możliwości, dyspozycje, ale także zasoby i ograniczenia środowiska, w jakim ona żyje”. Poznanie projektów jest poznanie „osobowości w kontekście”, zgodnie z zakładanym tu, a przytoczonym wcześniej, modelem osoby i osobowości. W tym celu stworzona została metoda badania projektów osobistych (PPA; Personal Project Analysis)³.

❑ 4. PPA jako narzędzie badawcze

■ 4.1. Postulaty badawcze

Podstawowe założenia metodologiczne, leżące u podstaw PPA, określić można jako ekologiczne. Badacz formułuje cele badawcze w zależności od tego, co uznaje za satysfakcjonujące wyjaśnienie ludzkiego zachowania, i do tego dostosowuje proces badawczy. W przypadku psychologii projek-

¹ Większość przytaczanych tu przykładów projektów pochodzi od studentów UJ.

² Godne uwagi wydaje się to, że podobnie jak Kelly, Little i inni badacze podają charakterystykę projektów w sposób konstruktywistyczny, tzn. w formie charakterystyk dwubiegunowych.

³ Por. Little, 1983. PPA jest dostępna na stronie internetowej www.brianrlittle.com

tów osobistych, założenie to brzmi: zachowanie człowieka jest przedmiotem oddziaływań dwojakiej natury: intencjonalnej i kontekstualnej. Znaczenie zachowania poznajemy, poznając te właśnie oddziaływania.

Konkretne postulaty badawcze (Little, 1989), formułowane przez psychologię projektów osobistych, można streścić następująco:

- a) Pytania badawcze winny być sformułowane w indywidualnym języku osoby badanej i odnosić się do jej indywidualnego doświadczenia.
- b) Badaczowi nie wolno przyjmować „boskiej perspektywy”: wnioski z badania innych ludzi odnoszą się również do niego.
- c) Badanie powinno dostarczać informacji o lokalnym ekosystemie, w którym zakorzenione są projekty danej osoby.
- d) Należy badać zachowanie w dłuższej perspektywie czasowej, a nie wyrwykowe próbki zachowania.
- e) Narzędzie badawcze winno służyć zarówno celom nomotetycznym, jak i idiograficznym.
- f) Metoda winna być plastyczna i dawać możliwość badania wielu zmiennych, a to z powodu bogactwa środowiska, w jakim żyje osoba.
- g) Badanie winno uwzględniać różne aspekty ludzkiego postępowania: poznawczy, emocjonalny, behawioralny.
- h) Wyniki badań naukowych powinny być pomocne w dziedzinie psychologii stosowanej.

Bibi Jag.

■ 4.2. Etapy badania PPA

Badanie z użyciem PPA składa się z kolejno następujących po sobie etapów, w których, przynajmniej w założeniu, mają znaleźć odzwierciedlenie poszczególne postulaty badawcze.

a. generowanie listy projektów

Osoba badana proszona jest o stworzenie listy własnych projektów. Stworzona jest instrukcja: po pierwsze, wprowadza się pojęcie projektów osobistych, definiując je jako wszelki rodzaj aktywności wymagający planowania, formułowania celów, organizacji działania, następnie zaś przedstawia się przykładową listę projektów dobranych tak, aby znalazły się na niej zarówno bardzo ogólne plany życiowe, jak i zadania w rodzaju: „podlać kwiaty” czy „pójść z psem na spacer”. Przedstawiane przykłady powinny obejmować zarówno projekty inerpersonalne, jak i intrapersonalne. Ma to na celu uświadomienie osobie badanej, że projekty mogą mieć różny zakres i różny, by tak rzec, ciężar gatunkowy, a tym samym zapobieżenie wygenerowaniu przez osobę jednostronnej listy projektów, np. tylko listy szerszych planów życiowych albo listy „rzeczy do załatwienia” na dzień następny.

Następnie osoba badana tworzy własną listę projektów. Przeważnie ich liczba waha się od kilku do kilkunastu. Projekty te „tworzą pozycje testowe (*items*), które będą używane w kolejnych etapach PPA” (Little,

1987, s.18), w których toku badający otrzymuje coraz bardziej szczegółowy wizerunek „osoby w kontekście”. PPA jest zatem przede wszystkim, choć nie wyłącznie, metodą samoopisową, i posiada zarówno mocne, jak i słabe strony charakterystyczne dla metod tego rodzaju. Mimo tych ograniczeń, twórcy PPA twierdzą, że umożliwia ona „osobom trzecim” wgląd w kluczowe dla osoby badanej projekty, czyli poznanie jej osobowości.

Już pierwszy etap badania dostarcza ważnych informacji o osobie badanej. Liczba projektów świadczy o bogactwie jej środowiska, kontekstu, w jakim żyje i działa. Zawartość projektów, ich tematyka, pozwala wnioskować nie tylko o zainteresowaniach czy zdolnościach osoby, ale również o zasadniczym modelu związków ze środowiskiem – projekty intrapersonalne związane są z nastawieniem introwertywnym, projekty interpersonalne – z ekstrawertywnym. Little (1999) wyróżnia pewne „specjalizacje”, tworząc typologię osobowości: twierdzi, że wśród ludzi można wyróżnić ukierunkowanych na osoby, ukierunkowanych na przedmioty oraz trzeci typ: u którego nie można wyróżnić ani wyraźnej orientacji na osoby, ani na przedmioty czy związane z nimi zadania. U tych ostatnich zresztą przeważają projekty intrapersonalne, zatem określić ich można ostrożnie jako ukierunkowanych na siebie.

Słabość PPA, przynajmniej w prezentowanej fazie badania, polega na tym, że już na etapie instruowania sugeruje się osobie badanej formę, a być może i treść odpowiedzi. Z kolei proces oceny zawartości projektów wymaga przeważnie odwołania się do osądu sędziów kompetentnych, co nie wyklucza całkowicie arbitralności ocen. Na tym etapie PPA służy przede wszystkim celom idiograficznym, choć w wielu badaniach liczba i tematyka projektów stanowią główny przedmiot zainteresowania badaczy.

b. uzupełnianie matrycy oceny projektów

W kolejnym etapie badania PPA prosi się osobę badaną o wybranie z listy swoich projektów dziesięciu, które wydają jej się najważniejsze z jakiegokolwiek powodu. Następnie każdy projekt oceniany jest na kilku/kilkunastu skalach (od 0 do 10) na specjalnie przygotowanych formularzach. Początkowo stosowano tylko pięć skal (Little, 1972), obecnie PPA liczy siedemnaście skal, dających się pogrupować według pięciu zasadniczych „czynników teoretycznych” (Little, 1989):

ZNACZENIE

- radość, satysfakcja,
- zgodność z wyznawanymi wartościami,
- stopień, w jakim dana osoba „wyraża się” w danym projekcie,
- pochłonięcie,
- subiektywnie spostrzegana ważność projektu.

USTRUKTUROWANIE

- poczucie kontroli,
- czas poświęcany projektowi⁴,
- pozytywny wpływ na życie osoby,
- negatywny wpływ na życie osoby.

KONTEKST SPOŁECZNY

- stopień, w jakim projekty są widoczne dla innych ludzi,
- ocena projektów przez inne osoby.

STRES

- doświadczany stres,
- poczucie, że projekt stanowi wyzwanie,
- trudność projektu.

POCZUCIE SKUTECZNOŚCI

- postęp w realizacji projektu,
- przewidywany wynik.

Ten etap badania PPA dostarcza informacji o własnościach poszczególnych projektów oraz o tym, jak są one spostrzegane przez osobę badaną. Wyniki można sumować w dół kolumn, uzyskując np. informację o tym, w jakim stopniu osoba doświadcza stresu w związku ze swoimi działaniami w ogóle, lub np. o jej ogólnym poczuciu własnej skuteczności. Można również dokonywać porównań poszczególnych projektów, a także badać korelacje między różnymi wskaźnikami, np. „widoczność” projektów a doświadczany w związku z nimi stres (Little, 1989). Poznanie własności projektów osobistych może stanowić punkt wyjścia dla stawiania hipotez nt. ogólnego dobrostanu psychicznego osoby. Little (1989, s. 21) pisze:

„sądzimy, że dobrostan psychiczny wzrasta w takiej mierze, w jakiej osoba angażuje się w projekty, które są ważne, dobrze zorganizowane i zarządzane, wspierane przez innych, nie nazbyt stresujące, dające poczucie własnej skuteczności”.

c. badanie wewnętrznego kontekstu projektów

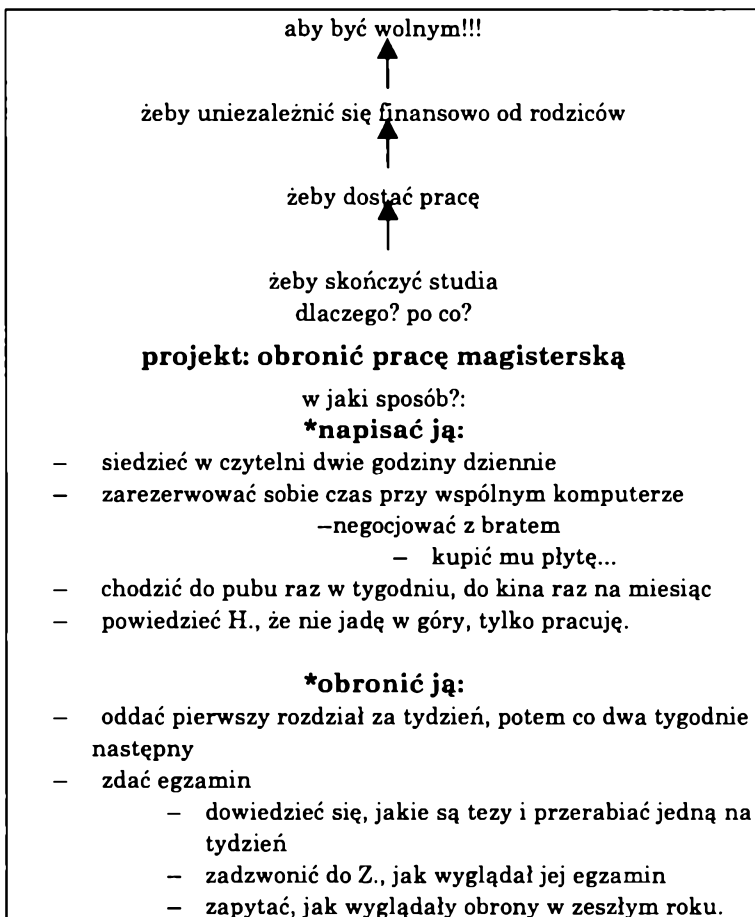
Jeśli odwołamy się raz jeszcze do metafory psychologii osobowości jako wielokondygnacyjnego budynku, to zadanie, jakie stoi przed badaczem w kolejnym etapie PPA, określić można jako ustalenie miejsca konkretnego projektu zarówno w obrębie piętra jednostek PAC, jak i w obrębie całego budynku. Osiąga się to poprzez zadanie w stosunku do każdego projektu dwóch pytań: „dlaczego?” oraz „w jaki sposób?”. Osoba badana odpowiada na pytanie „dlaczego?”, następnie w stosunku do tej odpowiedzi zadaje znowu to samo pytanie, kontynuując to dopóty, dopóki nie osiągnie ostatniego stopnia tzw. procedury drabinowej (*laddering proce-*

⁴ Osoba badana odpowiada tu na pytanie, czy poświęca projektowi odpowiedni czas.

dure)⁵, tzn. ostatecznego w jej mniemaniu uzasadnienia podjęcia projektu. Podobnie postępuje, zadając pytanie „w jaki sposób?” tak długo, aż osiągnie poziom pojedynczych aktów zachowania⁶, mających na celu realizację projektu.

Tabela 1

Przykład procedury drabinowej dla projektu: „obronić pracę magisterską”



Sama obserwacja długości poszczególnych „drabinek” dostarcza wielu informacji. Im krótsza odległość między projektem a jego ostatecznym uzasadnieniem, tym ważniejszy jest projekt i tym bardziej kluczowe miejsce zajmuje w systemie. Im większa odległość między projektem

⁵ Metaforycznie rzecz ujmując, osoba badana porusza się tu „w górę”.

⁶ Tu kierunek ruchu „w dół”, kryterium wystarczające dla zakończenia procedury jest umowne: chodzi o działania możliwe do zrealizowania w czasie 15 min.–1 godz.

a konkretnymi aktami zachowania, w których ma się on realizować, tym trudniejszy jest on w zarządzaniu i wykonaniu. Analiza treści uzasadnień pozwala poznać związki między projektami, a także związki projektów z wyznawanymi wartościami, celami życiowymi, skryptami itp.

d. badanie zewnętrznego kontekstu projektów osobistych

Projekty osobiste mają, zgodnie z teorią, stanowić łącznik nie tylko między „niższym” a „wyższym” piętnem osobowości, ale również ukazywać bogactwo związków osoby z jej środowiskiem, lokalnym ekosystemem. Już w pierwszym etapie badania PPA pojawiają się informacje nt. ważnych z punktu widzenia osoby elementów jej środowiska społecznego i fizycznego, a w drugim etapie zadaje się pytania o społeczny kontekst projektów. Z punktu widzenia analizowanej teorii, ważne wydaje się również zbadanie relacji między projektami osoby badanej a projektami innych osób z jej środowiska. W tym celu, w formie tabeli, wpisuje się spostrzeganą zgodność lub konflikt między dwoma systemami projektów⁷.

Podczas badania PPA uzyskujemy zatem informacje nt. liczby projektów osobistych, ich treści/tematyki, własności spostrzeganych przez osobę badaną, związków z wartościami i celami życiowymi oraz z konkretnym, obserwowalnym zachowaniem osoby, ich wzajemnych relacji oraz związków ze środowiskiem zewnętrznym wobec osoby. Niektóre z informacji mają charakter wyłącznie idiograficzny, inne można wykorzystać do celów nomotetycznych, prowadząc badania o charakterze korelacyjnym, formułując prawa ogólne na tyle, na ile pozwala status psychologii jako nauki oraz dokonując predykcji w oparciu o zaobserwowane zależności.

Pojawia się pytanie: czy jest to badanie osobowości? Zgodnie z przytoczoną tu teorią – tak. W mocnym rozumieniu „tak”, badanie systemu projektów jest badaniem całości osobowości, w słabym rozumieniu: jest badaniem pewnego jej aspektu – zjawisk z zakresu „środkowego piętra”, jednostek średniego poziomu. Pewien rodzaj odpowiedzi na to pytanie możemy uzyskać, badając korelację wyników PPA z wynikami badań osobowości za pomocą metod wyrosłych z innych ujęć teoretycznych. Może to być zarazem próba oceny trafności PPA jako narzędzia badawczego⁸.

Istnieją badania zgodności wyników PPA z wynikami NEO-PI, związanego z pięcioczynnikowym modelem osobowości (Little, Lecci, Watkinson, 1992; Salmela-Aro, 1992). Zaobserwowano korelację między dwoma z pięciu czynników osobowości a niektórymi wymiarami projektów osobistych. Neurotyzm koreluje *in plus* z wynikami skal: stres i trudność, a *in minus* z wynikami skal: poczucia kontroli, postępu, przewidywanego suk-

⁷ W ten sposób można np. zaobserwować sytuację, w której czyjś całkowicie trzeciorzędny i uznany za nieważny projekt (*poczęstować X czekoladą*) jest sprzeczny z głównym, najważniejszym projektem drugiej osoby (*nie użyć* jako projekt osoby cierpiącej na anoreksję).

⁸ Ocena rzetelności jest trudna ze względu na charakter metody. Powstawać tu mogą podobne trudności, jak przy ocenie rzetelności REP-testu G. Kelly’ego, por. Czapiński, 1978.

cesu. Sumiennosc koreluje *in plus* z wynikami skal: satysfakcji, kontroli, postępu, przewidywanego sukcesu w realizacji projektu. Inne zależności zaznaczają się bardzo słabo, stąd wnioski o korelacji wyników badań obiema metodami nie mogą być jednoznaczne, a twierdzenie, że projekty osobiste „stanowią realną alternatywę wobec Wielkiej Piątki” (Little, 1989, s. 28), pozostaje mniej lub bardziej uzasadnionym przekonaniem jego autora.

❑ 5. Badania nad projektami osobistymi

Mimo swoich ograniczeń, PPA jest wykorzystywana w badaniach osobowości. Większość badań koncentruje się na treści i własnościach projektów, a więc polega na analizie danych zebranych w początkowych fazach badania PPA. Sama tematyka projektów jest kwestią niezwykle ciekawą – pozwala bowiem nie tylko odpowiedzieć na pytanie, czym zajmuje się, czy nad czym pracuje konkretna osoba, ale także odpowiedzieć na to samo pytanie postawione w odniesieniu do grup wiekowych, narodowościowych, pokoleń, grup dobranych pod kątem wykształcenia – i pozwala te grupy porównywać między sobą. Przechowywaniu danych, pochodzących z badań przy użyciu PPA, służy tzw. SEA-bank, jednostka badawcza powołana przy Carleton University w Ottawie, dysponująca obecnie kilkuset tysiącami zapisów projektów wraz z ich charakterystykami.

Osobną grupę badań stanowi analiza zależności między poszczególnymi wymiarami projektów, np. między subiektywną oceną ich wykonalności a stopniem doświadczanego w związku z nimi stresu psychologicznego.

Zdecydowanie najbardziej rozwinięta jest jednak gałąź badań korelacyjnych, która analizuje związki danych uzyskanych w badaniach PPA i danych spoza testu. Nie miejsce tu na przytaczanie wyników tych badań, przedstawię tylko ich tematykę. Najczęściej badaną zależnością jest związek między wymiarami PPA a wskaźnikami dobrostanu (np. Palys i Little, 1983; Little, 1989, 1999, 2002; Sheldon i Elliot, 1998; Sheier i Carver, 1985; Omodei i Wearing, 1990) czy depresji. Bada się zależności między wynikami PPA a wiekiem (Salmela-Aro, Nurmi, 1993; Lawton, Moss, Winter, Hoffman, 2002) lub płcią (Little, 1999; Salmela-Aro, Nurmi, 1993).

Z punktu widzenia interesującej nas tematyki istotne będą te badania, które odnoszą się do zmian systemu projektów w biegu życia, czy to w wyniku naturalnych procesów życiowych, w wyniku oddziaływania stereotypów kulturowych, czy też pod wpływem ważnych dla osoby, często kryzysowych doświadczeń.

□ 6. Zmiana osobowości w ujęciu psychologii projektów osobistych

Koncepcja zmiany osobowości związana jest z szerszym ujęciem osobowości jako takiej. Dlatego nawet jeśli nie ma badań empirycznych wprost odnoszących się do tego zagadnienia, warto rozważyć, jakie ujęcie zmiany osobowości zawarte jest *implicite* w omawianej teorii, i jakie znajduje ono odzwierciedlenie w aktualnym stanie badań.

Z teorii wynika, że osobowość jest swego rodzaju zespołem relacji osoby ze środowiskiem, z kontekstem. W mocnym sformułowaniu teza ta brzmi: osobowość to system projektów osobistych „osoby w kontekście”. Zmiana osobowości byłaby zatem zmianą systemu projektów.

Projekty osobiste są sposobem radzenia sobie „osoby w kontekście” z różnorakimi, często sprzecznymi oddziaływaniami i wymaganiami środowiska, w jakim się ona znajduje. Zatem zmiana osobowości jako systemu projektów może być spowodowana czynnikami zewnętrznymi względem osoby, np. zmianami w środowisku fizycznym lub społecznym. Z drugiej strony projekty są wyrazem intencjonalności osoby, czyli możliwa jest, przynajmniej w pewnym zakresie, modyfikacja osobowości przez osobę, polegająca w tym przypadku na podjęciu projektów osobistych o charakterze intrapersonalnym.

Jeśli projekty osobiste stanowią sposób organizacji życia osoby (Little używa tu określenia *muddling through life* – brnięcie przez życie), spodziewać się można zmian związanych z wiekiem osoby czy z podejmowaniem przez nią zadań życiowych charakterystycznych dla pewnego okresu życia (np. rodzicielstwo czy przejście na emeryturę). Podsumowując, zmiana osobowości będzie tu rozumiana jako zmiana w obrębie systemu projektów osobistych, związana ze zmianą kontekstu, w jakim znajduje się osoba, choć teoria nie wyklucza modyfikacji osobowości przez osobę.

■ 6.1. Zmiana osobowości jako zmiana w obrębie systemu projektów

Jeśli ujmijemy osobowość jako system projektów osobistych, zmiany mogą być trojakiego rodzaju. Po pierwsze, zmieniać się może liczba i tematyka konstruktów. Po drugie, mogą być one inaczej oceniane przez osobę, np. projekt dotąd uważany za łatwy i nieważny może zacząć być oceniany jako ważny, a niemożliwy do zrealizowania. Po trzecie, może zmieniać się miejsce projektów w systemie, np. projekty o dotąd peryferycznym charakterze mogą stać się kluczowymi dla danej osoby. W pierwszych dwóch przypadkach mamy do czynienia ze zmianami w obrębie pojedynczych projektów, w trzecim – ze zmianą całości systemu.

W tym miejscu postawić można pytanie, czy rzeczywiście każda zmiana w systemie projektów może być uznana za zmianę osobowości? Czy np. pojawienie się projektów o tematyce rekreacyjnej w związku ze zbli-

zającym się sezonem urlopowym uznać można za zmianę w osobowości, nawet jeśli są one opisywane przez osobę jako bardzo ważne, stresujące, trudne w zarządzaniu (np. podróż rowerem dookoła świata)? Jeśli tak, to wiązałoby się to z zarzuceniem myślenia o osobowości w kategoriach względnie trwałych dyspozycji osoby, a sama osobowość podlegałaby niestannym zmianom. Takie ujęcie nie jest w omawianej teorii wykluczone – ekosystem również podlega ciągłym zmianom. Jednak wydaje się bardziej uprawnione mówienie o zmianie osobowości tam, gdzie nie dotyczy ona pojedynczych projektów, a bardziej organizacji całości systemu, np. dominacji projektów rekreacyjnych nad związanymi z pracą zawodową w czasie przechodzenia na emeryturę.

■ 6.2. Zmiana kontekstu przyczyną zmiany osobowości

Jeśli osobowość jest zespołem projektów, które łączą osobę z jej środowiskiem, zmiana środowiska powoduje konieczność zmiany systemu projektów. Poza tym zmiana ze strony osoby powinna dawać efekty tego samego rodzaju. Zmienia się sposób, w jaki osoba angażuje się w środowisko i radzi sobie z jego różnorodnymi wymaganiami. Pojęcie „środowisko” jest tu stosowane w szerokim rozumieniu: zarówno środowiska fizycznego, jak i społecznego czy kulturowego. Zmiany mogą mieć charakter nagły, często dramatyczny, mogą też być długofalowe, związane ze zmianą ludzkiego życia.

System projektów ulega zmianie np. w sytuacji przejścia od edukacji do pracy zawodowej: np. ze szkoły zawodowej do pracy (Nurmi, Salmela-Aro, Koivisto, 2002) czy z uniwersytetu do pracy zawodowej (Yamamoto, Sawada, Minami, 1992). Projekty związane z pracą zawodową ilościowo dominują nad projektami o innej tematyce, wiąże się z nimi większy stres i mniejsze poczucie własnej skuteczności. Podobnie sytuacja nagłej choroby, np. zawału serca, powoduje wzrost doświadczanego stresu i wysunięcie się na pierwszy plan projektów związanych z ochroną zdrowia. Dominację projektów jednego typu, a często nawet dominację pojedynczego projektu, zaobserwowano u doktorantów (Pychyl i Little, 1998). Można zatem przyjąć, że nagła zmiana „kontekstu” powoduje reorganizację systemu projektów, a zatem zmianę osobowości.

Zmiany takie mogą mieć jednak bardziej długofalowy charakter, np. związany z biegiem życia osoby, nie tylko w sensie wieku biologicznego, ale i podejmowanych zadań życiowych, oczekiwań społecznych wobec niej, tego, co szeroko rozumiane środowisko ma jej do zaoferowania. W toku życia zmieniają się liczba i tematyka projektów, ich zakres czasowy, a także to, jak osoba spostrzega ich ważność, stresogenność, możliwość ich realizacji i uwieńczenia sukcesem.

Badania nad projektami osobistymi prowadzone są przeważnie w grupie adolescentów, młodych dorosłych, ludzi w średnim wieku i starszych.

Brak badań nad projektami osobistymi u dzieci, choć nie ma podstaw, by sądzić, że dzieci nie są zdolne do formułowania i wdrażania projektów.

Liczba formułowanych projektów jest we wszystkich grupach wiekowych podobna (Salmela-Aro, Nurmi, 1993), zmniejsza się w grupie osób pow. 75. roku życia, ale zmiany te dotyczą osób, u których ograniczone są, np. z powodu choroby, możliwości werbalizacji (Lawton, Moss, Winter, Hoffmann, 2002). Wyraźnie zmienia się natomiast tematyka projektów: we wszystkich grupach badanych dominują projekty związane z pracą zawodową, natomiast młodzi dorośli częściej formułują projekty związane z wykształceniem; ludzie w średnim wieku: związane z domem i życiem rodzinnym, osoby starsze wiążą tematykę swoich projektów z przejściem na emeryturę (Salmela-Aro, Nurmi, 1993). Ci ostatni zresztą najczęściej planują pracę społeczną, wolontariat oraz, równie często, pragną założyć i pielęgnować ogród (Little, 1999).

Zmienia się nie tylko tematyka projektów, ale i ich wymiar czasowy. Osoby młodsze formułują plany na dalszą przyszłość (Bouffard, Bastin, Lapierre, 1989), a ich dobre samopoczucie związane jest z tym, w jakim stopniu ich aktualne projekty przybliżają się do pożądanego „możliwego ja”. Z kolei osoby w średnim wieku i starsze formułują projekty na bliższą przyszłość, w krótkiej perspektywie czasowej, a ich dobre samopoczucie uzależnione jest od tego, w jakim stopniu ich aktualne projekty są zgodne z JA (self-prototypicality). Równocześnie jednak osoby te doświadczają w związku ze swoimi projektami mniejszego stresu i lepiej oceniają ich wykonalność i możliwy rezultat. U osób starszych częściej niż w innych grupach pojawiają się projekty związane ze sferą religii, moralności, duchowego rozwoju (Lawton, Moss, Winter, Hoffman, 2002).

Zmianie ulega również motywacja do podejmowania konkretnych projektów. Choć we wszystkich grupach wiekowych dominuje motywacja związana z uzyskaniem pożądanego stanu pozytywnego, to jednak jest ona najsilniej zaznaczona w grupie adolescentów, i z wiekiem słabnie. Osoby w średnim wieku częściej niż inne pragną zmian w dotychczasowym życiu, osoby starsze dążą raczej do utrzymania obecnego stanu, ocenianego jako pozytywny (Ogilvie, Rose, Heppen, 2001).

W życiu zasadniczy kierunek zmian w systemie projektów osobistych przebiega od słabo zorganizowanych systemów dalekosiężnych, bardzo ogólnych projektów, które mają przybliżyć osobę do jej upragnionego możliwego Ja – do lepiej ustrukturuowanych, bardziej konkretnych i realizowanych w krótszej perspektywie czasowej projektów, w których osoba raczej pragnie wyrazić siebie. W życiu zmienia się również motywacja podejmowania projektów: od chęci osiągnięcia upragnionego stanu rzeczy do chęci utrzymania tego, który jest. Wydaje się, że nie jest całkiem nieuprawnione stwierdzenie, że człowiek przechodzi w życiu drogę od braku zgody na siebie samego i rzeczywistość, w kierunku akceptacji siebie i świata, a godząc się ze sobą i z rzeczywistością, potrafi w niej działać,

podejmując projekty osobiste, które są *ważne, dobrze zorganizowane i zarządzane, wspierane przez innych, niezbyt stresujące, dające poczucie własnej skuteczności*, a w ten sposób osiągnąć może dobrostan, równowagę i integrację psychiczną. Oczywiście, ten krzepiący obraz z pewnością nie odzwierciedla toku życia każdego człowieka, jednak warunki dla wzmocnienia dobrostanu są, w świetle przytoczonych badań empirycznych, spełniane raczej przez osoby starsze niż przez adolescentów i młodych dorosłych.

■ 6.3. Zmiana osobowości przez osobę – projekty intrapersonalne

Projekty intrapersonalne są względnie częstym typem projektów. Przeważnie sformułowane są dość ogólnie, by nie rzec ogólnikowo (*być lepszym człowiekiem, stać się wolnym*⁹) i obejmują swoim zasięgiem dużą część, jeśli nie całe życie osoby. W świetle przytaczanych powyżej badań nie dziwi, że projekty intrapersonalne są formułowane częściej przez ludzi młodych niż przez starszych. Najczęściej występują wśród uczniów szkół średnich i studentów (Little, 1999) i zawierają wyrażony wprost zamiar zmiany siebie samego, wywarcia wpływu na własne dyspozycje psychiczne (*poradzić sobie z nieśmiałością, być bardziej otwartym na nowe doświadczenia*).

Duża liczba projektów intrapersonalnych w stosunku do interpersonalnych koreluje z depresją (Lecci, Karoly, Briggs, Kuhn, 1994), ale i z twórczością (Little, j.w.). Wydaje się zatem, że duża liczba formułowanych projektów intrapersonalnych może być związana ze spostrzeganiem siebie albo jako problemu, który należy rozwiązać, albo jako „dzieła sztuki w procesie”, które należy rozwijać i udoskonalać. W toku życia liczba formułowanych projektów intrapersonalnych zmniejsza się, a u osób starszych pojawiają się – być może w ich miejsce – projekty o tematyce duchowej, religijnej etc. Rzec można, że z pewnego punktu widzenia zakres czasowy projektów jest mniejszy, natomiast z innego – zwiększa się, wykraczając często poza granice życia osoby (*zostać świętym, ale również sprawić, żeby ludzie wspominali mnie tylko dobrze*).

Osobnym zagadnieniem jest realizacja projektów intrapersonalnych. Brak danych empirycznych pozwalających ocenić, na ile takie projekty są skutecznie, z sukcesem realizowane, co pozwoliłoby stwierdzić, że osoba sama może stać się źródłem zmiany własnej osobowości. Badania wykonywane z użyciem PPA noszą ślady słabości tej metody. PPA posiada wady charakterystyczne dla metod samoopisowych. Można przypuszczać,

⁹ Uwagę skupia fakt, że projekty intrapersonalne formułowane są często w języku cech osobowości (*być bardziej otwartym, nie być nieśmiałym, zrobić coś ze swoim roztertowaniem*), co świadczyłoby, że osoby oceniają siebie raczej w kategoriach względnie trwałych dyspozycji psychicznych, a projekty osobiste są traktowane jako sposób osiągnięcia celu.

że jest bardzo podatna na działanie zmiennej aprobaty społecznej. Nie ma możliwości kontrolowania prawdomówności osób badanych, zwłaszcza jeśli chodzi o projekty intrapersonalne. Ponadto, tak prowadzone badania skazane są na bycie badaniami korelacyjnymi. Trudno zaprojektować eksperyment, zwłaszcza dotyczący projektów o bardzo szerokim zakresie np. czasowym, bądź projektów o charakterze intrapersonalnym [np. *być bardziej wdzięcznym moim wychowawcom*]. Z drugiej strony, dobrze zaprojektowane badania podłużne, pozwalające osobom badanym ocenić wykonanie projektów intrapersonalnych w perspektywie nawet kilku lat, pozwoliłyby udzielić choćby ostrożnej odpowiedzi na pytanie, czy człowiek może zmienić swoją osobowość, jeśli taki poweźmie zamiar.

Zmiana osobowości widziana z perspektywy psychologii projektów osobistych wydaje się przede wszystkim zmianą w zakresie relacji osoby z rzeczywistością, czy raczej z indywidualnym ekosystemem, w jakim żyje osoba. Relacje te, tak jak jawią się w toku PPA, metody stworzonej dla ich pomiaru, mają charakter długo- lub krótkotrwały, są mniej lub bardziej ważne dla osoby, zaprojektowane na dłuższą lub krótszą perspektywę czasową. Ważne jest to, że osoba jest ich twórcą, podmiotem działającym w środowisku, wykorzystującym możliwości tego środowiska, choć podlegającym również jego ograniczeniom. Pozostając wystawioną na różnorakie oddziaływania, osoba stara się utrzymać stan integracji i równowagi, projektując zmiany w środowisku, ale i w samej sobie. Zmiana jest zatem czymś zasadniczym dla osobowości, jest również zasadniczym rysem „osoby w kontekście”.